

Меню на 03.10.2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
День 1			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов фруктовый со свежими яблоками	160,00	4,33	4,48	42,75	228,40	3,23	20
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180,00	2,60	1,80	18,80	101,70	0,4	87
	Бутерброд с маслом	30 5	2,30	4,36	14,62	108,00	0	75
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,57	0,11	18,34	77,00	28	82
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 4	3,37	7,07	8,58	118,00	19,41	1
	Жаркое по - домашнему с мясом кур	200,00	20,80	21,84	22,43	357,84	8,17	29
	Компот из сухофруктов	180,00	0,48	0,00	23,80	90,00	0,4	85
	Хлеб ржаной	40,00	3,04	0,55	15,36	80,04	0	77
ПОЛДНИК	Кефир	180,00	4,35	4,80	6,00	88,50	1,19	84
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,92	18	92,21	0	76
Ужин	Отварные рожки с маслом с сахаром	130,00	7,44	8,07	35,28	243,92	0,88	49
	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54	0	88
	Хлеб пшеничный	20	2,64	0,92	18	92,21	0	76
Итого за первый день			67,23	54,56	255,46	1731,82	61,68	90